



Ľahšie je predchádzať ako riešiť
O PREVENCII



Charakteristika e-booku

E-book sa skladá z troch častí. V prvej, teoretickej, je stručne priblížená prevencia v základných pojmoch, druhoch a aktuálnych trendoch s odkazmi na niektoré existujúce e-booky, ktoré sú dostupné v rámci webovej platformy Učenie nás baví. V druhej časti možno nájsť tému prevencie rozpracovanú v podobe otázok a odpovedí spolu s odporúčaniami pre prípravu preventívnych aktivít, programov a projektov. Tretiu časť tvoria príklady konkrétnych aktivít naviazaných na štyri z desiatich životných zručností – interpersonálne vzťahy, empatiu, rozhodovanie a zvládanie emócií.

Webstránky užitočných organizácií:

- **Zodpovedne.sk:** <https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/>
- **IPčko:** <https://ipcko.sk/>
- **Centrálne úložisko digitálneho edukačného obsahu s názvom „Viki“:** <https://viki.iedu.sk/resources/browser/verejne>
- **digiQ:** <https://digiq.sk/>
- **o. z. Prima:** [Občianske združenie PRIMA – ... lebo pomôcť tým, ktorí to potrebujú, je PRIMA \(primaoz.sk\)](http://primaoz.sk)
- **o. z. Storm:** [Združenie Storm - zdruzeniestorm.sk](http://zdruzeniestorm.sk)
- **Eduma:** [Home • EDUMA](#)
- **PDCS:** [Radosť z dialógu, poznávania a zmeny | PDCS](#)
- **Drogový informačný portál:** [Úvod \(infodrogy.sk\)](http://infodrogy.sk)
- **Človek v ohrození:** [Človek v ohrození - Pomáhajte spolu s nami :Človek v ohrození \(clovekvhrozeni.sk\)](http://clovekvhrozeni.sk)
- **Záchranný kruh (ČR):** [PRACOVNÍ LISTY, Záchranný kruh \(zachranny-kruh.cz\)](http://pracovni-listy.zachranny-kruh.cz)



Obsah e-booku:

I. O prevencii

II. Tvorba preventívneho programu

III. Aktivity

- **životná zručnosť: interpersonálne vzťahy** (trvanie: 45 minút, 1 strana pracovného listu)
- **životná zručnosť: rozhodovanie** (trvanie: 45 minút)
- **životná zručnosť: empatia** (trvanie: 45 minút, 1 strana pracovného listu)
- **životná zručnosť: zvládanie emócií** (trvanie: 45 minút, 1 strana pracovného listu + video)

Celý dokument má rozsah 25 strán.

Nájdete v ňom 4 aktivity zamerané na rozvoj životných zručností s 3 stranami príloh.

Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky a odborných zamestnancov a zamestnankyne v školstve. Ich komerčné využitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je William Montout, ktorý ju zverejnil v rámci databázy unsplash. Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto e-booku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky www.ucenienasbavi.sk sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie dokumentu). Farebnosť slúži ľahšej orientácii medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie v tlačenej dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

I. O PREVENCII

Prevenciu môžeme chápať ako systém opatrení a postupov, ktorých cieľom je predchádzať a znižovať výskyt rizikového správania. Podľa charakteru a typu prevencie je teda hlavným zámerom preventívnych aktivít predchádzať škodám, ktoré spôsobuje rizikové správanie. Tento zámer v sebe skrýva viacero rovín. Na prvej úrovni sa snažíme zabrániť vzniku problému, na druhej ide o čo najrýchlejšiu detekciu vzniknutého problému a zmiernenie možných škôd a na tretej úrovni sa pokúšame o zamedzenie opakovania rizika. Ide o súbor intervencií, ktoré majú multidisciplinárny charakter, a v rámci ktorých sa stretávajú perspektívy rôznych odborov – pedagogiky, psychológie, sociológie, medicíny a pod. Vo všeobecnosti, a asi najčastejšie, rozlišujeme typy prevencie podľa momentu, kedy preventívne zasahujeme – primárna, sekundárna, terciárna prevencia. V súčasnosti sa možno preventívne aktivity deliť podľa viacerých kritérií (Tab. 1), pričom v jednom momente sa tieto typy prelínajú. Primárny preventívny program môže byť zároveň selektívnym aj nešpecifickým.

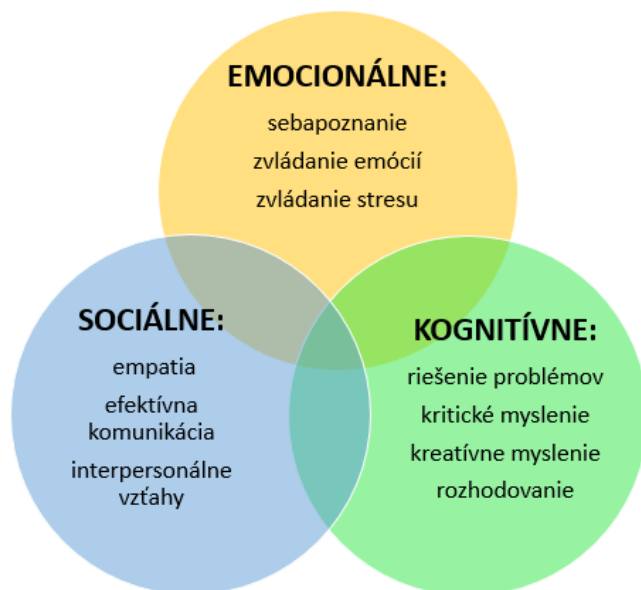
Tab. 1 Typy prevencie

TYP PREVENCIE PODĽA ...			
MOMENTU ZÁSAHU	<i>primárna</i> - zabránenie vzniku problému	<i>sekundárna</i> – včasná detekcia a zlepšenie problému	<i>terciárna</i> – zabránenie opakovaniu
CIEĽOVEJ SKUPINY	<i>univerzálna</i> – celá populácia	<i>selektívna</i> – zraniteľné, rizikové skupiny	<i>indikovaná</i> – osoby so zjavným rizikovým správaním
STANOVENÉHO PROBLÉMU	<i>špecifická</i> – v centre pozornosti konkrétny problém (napr. násilie, extrémizmus, závislosť)		<i>nešpecifická</i> – neviaže sa na konkrétny problém ale na podporu osobnosti a jej ODOLNOSTI
ROZSAHU PÔSOBENIA	<i>prevencia správania</i> – zameriava sa na jednotlivca		<i>štrukturálna</i> – zameraná na prostredie (napr. životné prostredie)

V minulosti sa pri prevencii používal najmä model založený na zastrašovaní, obmedzovaní a represiách. V školách boli premietané filmy o fatálnych dôsledkoch fajčenia či užívania drog. V 90. rokoch dvadsiateho storočia sa však zmenila perspektíva nazerania na prevenciu a do popredia sa dostal prístup, ktorý umožňuje **podporu zdravia a zvyšovanie životných zručností**. V rámci neho rozvíjame tiež rezilienciu, schopnosť využívať aktuálne dostupné vnútorné a vonkajšie zdroje pri riešení úloh a situácií, pričom sa akcent kladie na sebaopoznanie, sociálne kompetencie, zvládanie stresu či riešenie problémov.

Zachraňovať alebo je lepšie predvídať, aby sme čo možno najviac pripravili deti a dospelých konštruktívne zvládať náročné situácie?

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) ide o zručnosti adaptívneho a pozitívneho správania, ktoré umožňujú jednotlivcom efektívne sa vysporiadať s požiadavkami a výzvami každodenného života. Pripravujú ho na nezávislý a produktívny život v spoločnosti. Zatiaľ čo niektorí jedinci získavajú životné zručnosti bez toho, aby o tom čo i len uvažovali, u iných musia byť ciele rozvíjané a stimulované. Posilnenie všeobecných životných zručností má na jednej strane pozitívny vplyv pri podpore zdravia a prevencii, na druhej strane tiež významne prispieva k predchádzaniu násilia a všeobecnej odolnosti. WHO definovala v roku 1994 desať kľúčových životných zručností, ktoré možno rozdeliť do troch oblastí (Obr. 1)¹.



Osoba s týmito zručnosťami sa pozná a má sa rada, je empatická, dokáže myslieť tvorivo a kriticky, komunikovať a udržiavať vzťahy, premyslene sa rozhoduje a úspešne rieši problémy, pričom sa vie vyrovnávať s emóciami i stresom.

Obr. 1 Tri oblasti desiatich životných zručností

Prístup v prevencii založený na životných zručnostiach súvisí s výskumnými zisteniami v oblasti socializácie, v rámci ktorého sa vychádza zo základnej myšlienky, že osoba, ktorá si v priebehu vývinu osvojila tento typ zručností, dokáže zvládať kreatívne a úspešne záťažové situácie v škole, rodine, práci či rovesníckej skupine. Vychádzajúc z tohto predpokladu si aktivity zamerané na prevenciu chorôb, drogových závislostí, násilia, prevencie stresu či podpory zdravia, multikultúrnych kompetencií a pod. navzájom nekonkurujú, ale môžu byť v rovnakej miere zastrešené prostredníctvom podpory životných zručností². Kľúčovú rolu v rozvíjaní životných zručností preto zohráva práve škola, ktorá vzhľadom na povinnú školskú dochádzku predstavuje ideálny priestor pre preventívne aktivity a rozvoj životných zručností, a to na všetkých stupňoch vzdelávania a všetkých predmetoch. Ideálny priestor ponúkajú prierezové

¹ World Health Organization (2020). *Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases – Introduction*. Dostupné: [Life Skills Education School Handbook - Noncommunicable Diseases: Approaches for Schools \(who.int\)](http://www.who.int/publications/i/item/9789289100111)

² Poitzmann, N., Sicking, P. (2019). *Prävention in der Schule. Praxisorientierte Informationen und Hinweise für Schulleitungen*. Dostupné: [Broschuere-Prävention-in-der-Schule Lions-Quest.pdf](https://www.lions-quest.de/fileadmin/user_upload/Prävention_in_der_Schule.pdf)

témy. Na nasledujúcej strane (Tab. 2) predstavujeme jednotlivé životné zručnosti a ponúkame tipy na e-booky, v rámci ktorých sme jednotlivým oblastiam venovali väčší priestor.

Tab. 2 Životné zručnosti v charakteristikách a tipy na e-booky

<i>Kľúčová zručnosť</i>	<i>Charakteristika</i>	<i>Niektoré z e-bookov Učenie nás baví</i>
<i>rozhodovanie</i>	napomáha zaoberať sa konštruktívne životnými rozhodnutiami	ekoLOGICKY SuperHRDINSTVO
<i>riešenie problémov</i>	umožňuje konštruktívne sa vyrovnáť s problémami v živote	Cesta do a zo školy Tak myslíš, aký klobúk nosíš...
<i>kritické myslenie</i>	dáva nám možnosť objektívne analyzovať informácie a skúsenosti	Zmapuj si to Digitálna gramotnosť a prevencia zneužívania a nadmerného používania technológií O čarodejníkoch a mukloch
<i>kreatívne myslenie</i>	umožňuje preskúmať dostupné alternatívy a rôzne dôsledky našich činov alebo nečinnosti	Rozvoj schopností Tri plus tri faktory tvorivosti Deväť múz alebo niečo o talente
<i>komunikácia</i>	napomáha vyjadrovať sa verbálne aj neverbálne, spôsobmi, ktoré sú vhodné pre našu kultúru	Aj komunikovať sa treba učiť Reflexia 20-20 Národná a etnická rozmanitosť
<i>interpersonálne vzťahy</i>	umožňuje nadviazať pozitívny vzťah s ľuďmi, s ktorými komunikujeme	Priateľstvo, sociálna opora a súdržnosť v školskej triede Poznávanie iných Máš už svojho avatara?
<i>sebapoznanie</i>	zahŕňa poznanie seba, svojej osobnosti, silných a slabých stránok, záujmov	Osobnosť - jednota z mnohostí utvorená Poznávanie seba Ja a moje telo
<i>empatia</i>	umožňuje vcítiť sa do druhého, porozumieť jeho emóciám	Šesť strún emócií alebo brnkanie na city Staroba
<i>zvládanie stresu</i>	rozpoznávanie zdrojov stresu v živote a toho, ako nás ovplyvňuje, spoznanie spôsobov pomáhajúcich kontrolovať hladinu stresu	Desatoro boja proti stresu Zdravý životný štýl
<i>zvládanie emócií</i>	zahŕňa rozpoznávanie svojich emócií a emócií iných, poznanie toho, ako emócie ovplyvňujú správanie ale i primerané reagovanie na emócie	Na horskej dráhe emócií - o dospievaní Osem úloh na ceste životom

III. PRÍKLADY AKTIVÍT ROZVOJA ŽIVOTNÝCH ZRUČNOSTÍ

Životná zručnosť: interpersonálne vzťahy

Cieľ: pomenovať prínosy a nevýhody vytvárania interpersonálnych vzťahov, identifikovať kľúčové osoby v interpersonálnych vzťahoch, zhodnotiť spokojnosť a poskytovanú oporu v rámci týchto vzťahov, uvedomiť si odlišnosť vzťahov v online a reálnom svete

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pre každého pracovný list [Tolko rýb...](#), písacie potreby

Postup: Učiteľ/učiteľka začne hodinu zdanlivo vzdialenou témou, ktorá však slúži ako úvod k aktivite a je metaforou sociálneho správania u ľudí.

„Moria, oceány či rieky sú plné rýb a ich správanie sa vyznačuje mnohými charakteristikami a zaujímavosťami. Ryby dokážu napríklad pôsobiť ako jeden celistvý organizmus, vytvárajú tzv. húfy. Napriek tomu, že skupinové správanie rýb si dokážeme pomerne ľahko predstaviť, skutočný dôvod tohto správania a spôsob fungovania húfov donedávna nebol úplne vysvetlený. Odhaduje sa, že až 50% mláďat rýb, morských aj sladkovodných, a 25% dospelých rýb tvorí húfy. Prečo sa ale takto správajú? Jedným z dôvodov je, že každá ryбка má kruh viditeľnosti. Teda kruh okolo ryбки, v rámci ktorého je ryбка viditeľná. Rybky, ktoré sú blízko seba majú iba o niečo väčší priemer kruhu viditeľnosti, ako jedna ryбка, pretože ich kruhy sa pretínajú. V prípade, že by rybky boli od seba oddelené, ich kruhy viditeľnosti sa nepretínajú a teda predátor má väčšiu šancu, že do kruhu viditeľnosti ryбки vnikne. V tomto prípade pri zväčšujúcom sa počte rybiek, je tým výhodnejšie pre rybky vytvoriť húf. Ďalšou výhodou je nižšia šanca útoku na jednotlivca pri útoku predátora. Ak je ryбка súčasťou húfu tisícich rýb, tak pravdepodobnosť, že predátor zje práve ju, je tisíckrát menšia, ako keby ryбка bola sama. Ryby v húfoch tiež dokážu spozorovať predátora oveľa skôr, ako ryby osamote. Húfy slúžia aj na uľahčenie hľadania potravy.“³

Učiteľ/učiteľka následne vedie v triede **diskusiu k téme** a jej výsledky zapisuje na tabuľu: *Akú podobnosť vidíte medzi správaním rýb v húfoch a ľudským správaním? Čo nám kontakt s inými poskytuje? Prečo sú pre nás iní dôležití? Aké typy vzťahov vytvárame? Ako by ste ich charakterizovali? Aj správanie rýb v húfoch má isté nevýhody, napr. uľahčí lovenie niektorým druhom predátorov. Delfíny a tulene vedia nahnať húfy rýb do obklopenia a plytkých vôd a následne mnoho z nich ľahko uloviť. S akými negatívami sa podľa vás spája vytváranie vzťahov s inými ľuďmi?*

Z diskusie v celej skupine prejde učiteľ/učiteľka k samostatnej práci s pracovným listom [Tolko rýb...](#) Pred samotným zadaním zhrnie výsledky diskusie, ktoré smerovali veľmi pravdepodobne k prínosom, ktoré pre nás vytváranie vzťahov má - sú zdrojom sociálnej opory, životnej spokojnosti a pozitívnej emocionálnej odozvy, tlmičom psychosociálnej záťaže a pod. Úlohou jednotlivcov bude v pracovnom liste do obrázka s kruhmi vpísať osoby, s ktorými majú vzťah predstavujúci „sociálnu sieť/oporu“. Ich osoba je na obrázku v strede (biely bod, môžu do neho vpísať svoje meno). Čím bližšie k tomuto bodu zapíšu inú osobu, tým pozitívnejší vzťah a zdroj

³ Kalamár, P. (2018). *Simulácia morskej fauny*. Bakalárska práca. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné: [Simulácia morskej fauny \(muni.cz\)](http://Simulacia_morskej_fauny_(muni.cz))

opory pre nich táto predstavuje a naopak. Pri práci s pracovným listom sa môžu sami seba pýtať: *S ktorými vzťahmi som spokojný/spokojná? Na koho sa obraciam, keď potrebujem pomoc? Ktoré vzťahy ma sklamali? Prečo?*

Po vyplnení pracovného listu vedie učiteľ/učiteľka v skupine reflexiu vo všeobecnej rovine: *Ako sa Vám vyplňal pracovný list? Koho ste umiestnili najbližšie k svojej osobe? Sú ľudia, ktorí sa v rámci „kruhov“ posúvajú? Napríklad by ste ich kedysi boli zaznačili bližšie a teraz sú na okraji? Koľko osôb ste umiestnili do kruhov? Líši sa počet ľudí, ktorých ste v tomto cvičení uviedli od počtu „priateľov“, ktorých evidujete na online sociálnych sieťach? Prečo? Aký prínos vnímate v tomto cvičení?*

Ak sa niekto chce podeliť dobrovoľne a zdieľať s ostatnými svoj pracovný list, môže učiteľ/učiteľka, ak je to časovo možné, vytvoriť na takéto zdieľanie priestor.

Toľko rýb

